

Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ № 35  
Кульщикова Т. Ю.  
« 25 » марта 20 26 г.  
Приказ № 36

# Примерное десятидневное меню для детей от 1 - 3 лет

**Муниципального бюджетного дошкольного  
образовательного учреждения  
«Детский сад № 35»  
с десятичасовым пребыванием детей**

п. Сосновый Бор

**Меню приготавливаемых блюд**

Возрастная категория: Дети 1-2 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1</b>							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная с маслом сливочным	150	3,98	3,82	20,62	133,5	5/4
	Чай	180	0,00	0,00	8,19	31,5	10/10
	Хлеб с маслом и яйцом	20	1,66	2,37	5,53	48,81	2/13
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>350</b>	<b>5,64</b>	<b>6,19</b>	<b>34,34</b>	<b>213,81</b>	
10:00	Сок фруктовый	100	0,41	0,08	13,10	55	02
<b>ИТОГО ЗА 10:00</b>		<b>100</b>	<b>0,41</b>	<b>0,08</b>	<b>13,10</b>	<b>55</b>	
ОБЕД	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом	30	1,97	3,42	5,26	58,96	32/1
	Щи из свежей капусты со сметаной	150	1,02	1,96	4,20	39,12	6/2
	Рагу из мяса кур	110	10,89	11,99	10,56	194,7	3/9
	Компот из сухофруктов и шиповника	150	0,30	0,08	13,58	53,25	7/10
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1,52	0,16	9,84	46,6	1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	33	2
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>480</b>	<b>17,02</b>	<b>17,85</b>	<b>50,12</b>	<b>425,63</b>	
ПОЛДНИК	Вафли	50	1,70	15,10	22,25	265	3
	Кисломолочный напиток "Снежок"	150	4,05	3,75	16,20	118,5	6/н
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>200</b>	<b>5,75</b>	<b>18,85</b>	<b>38,45</b>	<b>383,5</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1130</b>	<b>28,82</b>	<b>42,97</b>	<b>136,01</b>	<b>1077,94</b>	
<b>День 2</b>							
ЗАВТРАК	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150	4,80	5,55	20,40	151,5	8/4
	Чай с молоком	180	1,35	1,44	9,31	55,8	12/10
	Хлеб с маслом	20	1,34	2,58	8,09	54,47	1/13
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>350</b>	<b>7,49</b>	<b>9,57</b>	<b>37,80</b>	<b>261,77</b>	
10:00	Напиток из шиповника	100	0,10	0,05	8,65	32,5	15/10
<b>ИТОГО ЗА 10:00</b>		<b>100</b>	<b>0,10</b>	<b>0,05</b>	<b>8,65</b>	<b>32,5</b>	
ОБЕД	Рассольник со сметаной	150	0,94	2,00	6,21	47,06	9/2
	Жаркое по-домашнему из свинины	120	8,44	20,23	11,36	262,63	259
	Компот из чернослива и изюма	180	0,63	0,00	19,44	76,5	5/10
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1,52	0,16	9,84	46,6	1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	33	2
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>490</b>	<b>12,85</b>	<b>22,63</b>	<b>53,53</b>	<b>465,79</b>	
ПОЛДНИК	Биточки пшеничные с повидлом	50	3,25	3,82	19,29	118,04	3
	Молоко кипяченое	150	8,88	9,78	14,37	183,6	5
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>200</b>	<b>12,13</b>	<b>13,60</b>	<b>33,66</b>	<b>301,64</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1140</b>	<b>32,57</b>	<b>45,85</b>	<b>133,64</b>	<b>1061,7</b>	
<b>День 3</b>							
ЗАВТРАК	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	150	3,38	4,43	16,50	119,25	4/4
	Какао с молоком	180	3,51	3,15	20,61	121,5	14/10
	Хлеб с маслом и сыром	20	2,33	3,19	6,67	63,27	4/13
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>350</b>	<b>9,22</b>	<b>10,77</b>	<b>43,78</b>	<b>304,02</b>	
10:00	Сок фруктовый	100	0,41	0,08	13,10	55	02
<b>ИТОГО ЗА 10:00</b>		<b>100</b>	<b>0,41</b>	<b>0,08</b>	<b>13,10</b>	<b>55</b>	
ОБЕД	Суп-пюре гороховый	150	3,90	1,35	10,80	72	29/2
	Тефтели рыбные в соусе	50	4,27	2,31	4,12	54,62	11/7
	Пюре картофельное	110	2,41	3,61	15,99	106,38	362
	Компот из сухофруктов и шиповника	150	0,30	0,08	13,58	53,25	7/10
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1,52	0,16	9,84	46,6	1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	33	2
	Гренки (сухарики)	10	0,86	0,08	5,37	26,3	34/2
	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	30	0,50	2,00	2,95	31,5	5/1
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>540</b>	<b>15,08</b>	<b>9,83</b>	<b>69,33</b>	<b>423,65</b>
ПОЛДНИК	Сдоба обыкновенная	50	4,41	3,25	27,00	156,66	8/12
	Кисломолочный напиток "Снежок"	150	4,05	3,75	16,20	118,5	6/н
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>200</b>	<b>8,46</b>	<b>7,00</b>	<b>43,20</b>	<b>275,16</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1190</b>	<b>33,17</b>	<b>27,68</b>	<b>169,41</b>	<b>1057,83</b>	
<b>День 4</b>							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	4,88	4,50	23,40	154,5	11/4
	Кофейный напиток с молоком	180	2,70	2,61	12,06	80,1	13/10
	Хлеб с сыром	20	2,49	1,48	7,42	49,82	3/13
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>350</b>	<b>10,07</b>	<b>8,59</b>	<b>42,88</b>	<b>284,42</b>	
10:00	Напиток из шиповника	100	0,10	0,05	8,65	32,5	15/10
<b>ИТОГО ЗА 10:00</b>		<b>100</b>	<b>0,10</b>	<b>0,05</b>	<b>8,65</b>	<b>32,5</b>	
ОБЕД	Щи из свежей капусты со сметаной	150	1,02	1,96	4,20	39,12	6/2
	Гуляш из мяса отварного (свинина) (с маслом растительным)	50	4,74	11,36	1,78	140,98	299
	Макаронные изделия отварные	120	4,43	3,35	24,78	144,32	43/3
	Компот из сухофруктов	150	0,38	0,00	13,72	54	6/10
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1,52	0,16	9,84	46,6	1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	33	2
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>510</b>	<b>13,41</b>	<b>17,07</b>	<b>61,00</b>	<b>458,02</b>	
ПОЛДНИК	Вафли	50	1,70	15,10	22,25	265	3

	Чай	180	0,00	0,00	8,19	31,5	10/10
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>230</b>	<b>1,70</b>	<b>15,10</b>	<b>30,44</b>	<b>296,5</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1190</b>	<b>25,28</b>	<b>40,81</b>	<b>142,97</b>	<b>1071,44</b>	
<b>День 5</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Суп молочный с лапшой	150	2,55	2,78	9,00	71,25	21/2
	Какао с молоком	180	3,51	3,15	20,61	121,5	14/10
	Хлеб с маслом	20	1,34	2,58	8,09	54,47	1/13
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>350</b>	<b>7,40</b>	<b>8,51</b>	<b>37,70</b>	<b>247,22</b>	
<b>10:00</b>	Сок фруктовый	100	0,41	0,08	13,10	55	02
<b>ИТОГО ЗА 10:00</b>		<b>100</b>	<b>0,41</b>	<b>0,08</b>	<b>13,10</b>	<b>55</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	40	0,53	3,33	2,73	42,67	20/1
	Суп картофельный с рыбой	150	5,40	3,07	9,75	89,25	19/2
	Биточки (котлеты) из мяса кур	50	6,32	6,58	8,29	116,08	5/9
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	110	6,30	4,98	27,72	183,34	44/3
	Компот из чернослива и изюма	180	0,63	0,00	19,44	76,5	5/10
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1,52	0,16	9,84	46,6	1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	33	2
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>570</b>	<b>22,02</b>	<b>18,36</b>	<b>84,45</b>	<b>587,44</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом (джемом)	50	3,00	2,43	30,28	152,86	17-2/12
	Чай	180	0,00	0,00	8,19	31,5	10/10
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>230</b>	<b>3,00</b>	<b>2,43</b>	<b>38,47</b>	<b>184,36</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1250</b>	<b>32,83</b>	<b>29,38</b>	<b>173,72</b>	<b>1074,02</b>	
<b>День 6</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	4,88	4,50	23,40	154,5	15/4
	Чай с молоком	180	1,35	1,44	9,31	55,8	12/10
	Хлеб с маслом и сыром	20	2,33	3,19	6,67	63,27	4/13
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>350</b>	<b>8,56</b>	<b>9,13</b>	<b>39,38</b>	<b>273,57</b>	
<b>10:00</b>	Напиток из шиповника	100	0,10	0,05	8,65	32,5	15/10
	Напиток с витаминами "Витошка" для детей дошкольного и школьного возраста		0,00	0,00	0,00	0	507
<b>ИТОГО ЗА 10:00</b>		<b>100</b>	<b>0,10</b>	<b>0,05</b>	<b>8,65</b>	<b>32,5</b>	
<b>ОБЕД</b>	Суп-лапша на курином бульоне	150	4,17	5,09	8,05	93,57	20/2
	Котлеты мясные рубленые, запеченные с соусом молочным (свинина)	50	4,61	13,45	5,80	159,71	309
	Сложный гарнир (Картофельное пюре с капустой тушеной)	110	2,28	4,18	23,32	96,06	440
	Компот из кураги и изюма	150	0,23	0,00	13,80	53,25	4/10
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1,52	0,16	9,84	46,6	1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	33	2
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>500</b>	<b>14,13</b>	<b>23,12</b>	<b>67,49</b>	<b>482,19</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Печенье	50	3,75	5,90	37,45	208,55	10
	Кисломолочный напиток "Снежок"	150	4,05	3,75	16,20	118,5	6/н
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>200</b>	<b>7,80</b>	<b>9,65</b>	<b>53,65</b>	<b>327,05</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1150</b>	<b>30,59</b>	<b>41,95</b>	<b>169,17</b>	<b>1115,31</b>	
<b>День 7</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	4,74	4,49	25,12	160,59	14/4
	Какао с молоком	180	3,51	3,15	20,61	121,5	14/10
	Хлеб с маслом	20	1,34	2,58	8,09	54,47	1/13
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>350</b>	<b>9,59</b>	<b>10,22</b>	<b>53,82</b>	<b>336,56</b>	
<b>10:00</b>	Сок фруктовый	100	0,41	0,08	13,10	55	02
<b>ИТОГО ЗА 10:00</b>		<b>100</b>	<b>0,41</b>	<b>0,08</b>	<b>13,10</b>	<b>55</b>	
<b>ОБЕД</b>	Щи из свежей капусты со сметаной	150	1,02	1,96	4,20	39,12	6/2
	Тефтели рыбные в соусе	50	4,27	2,31	4,12	54,62	11/7
	Сложный гарнир (рис отварной, овощи тушеные)	110	2,39	5,71	23,56	142,66	60
	Компот из сухофруктов	150	0,38	0,00	13,72	54	6/10
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1,52	0,16	9,84	46,6	1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	33	2
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>500</b>	<b>10,90</b>	<b>10,38</b>	<b>62,12</b>	<b>370</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Ватрушка со сметаной	50	4,31	6,46	23,61	171,54	6/12
	Молоко кипяченое	150	8,88	9,78	14,37	183,6	5
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>200</b>	<b>13,19</b>	<b>16,24</b>	<b>37,98</b>	<b>355,14</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1150</b>	<b>34,09</b>	<b>36,92</b>	<b>167,02</b>	<b>1116,7</b>	
<b>День 8</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	4,88	4,50	23,40	154,5	11/4
	Кофейный напиток с молоком	180	2,70	2,61	12,06	80,1	13/10
	Хлеб с маслом и сыром	20	2,33	3,19	6,67	63,27	4/13
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>350</b>	<b>9,91</b>	<b>10,30</b>	<b>42,13</b>	<b>297,87</b>	
<b>10:00</b>	Напиток из шиповника	100	0,10	0,05	8,65	32,5	15/10
<b>ИТОГО ЗА 10:00</b>		<b>100</b>	<b>0,10</b>	<b>0,05</b>	<b>8,65</b>	<b>32,5</b>	
<b>ОБЕД</b>	Борщ со сметаной	180	1,42	4,18	6,88	71,33	2/2
	Биточки (котлеты) из мяса кур	50	6,32	6,58	8,29	116,08	5/9
	Макаронные изделия отварные	120	4,43	3,35	24,78	144,32	43/3
	Компот из чернослива и изюма	180	0,63	0,00	19,44	76,5	5/10
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1,52	0,16	9,84	46,6	1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	33	2
	Салат из отварного картофеля с огурцами и растительным маслом	40	0,60	2,73	3,87	42,67	31/1
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>610</b>	<b>16,24</b>	<b>17,24</b>	<b>79,78</b>	<b>530,5</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Пряники	50	2,40	1,40	38,85	167,9	10
	Чай	180	0,00	0,00	8,19	31,5	10/10

ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		230	2,40	1,40	47,04	199,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1290	28,65	28,99	177,60	1060,27	
День 9							
ЗАВТРАК	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	150	5,40	4,95	21,97	154,5	2/4
	Чай	180	0,00	0,00	8,19	31,5	10/10
	Хлеб с сыром	20	2,49	1,48	7,42	49,82	3/13
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	7,89	6,43	37,58	235,82	
10:00	Сок фруктовый	100	0,41	0,08	13,10	55	02
ИТОГО ЗА 10:00		100	0,41	0,08	13,10	55	
ОБЕД	Суп "Волна" на курином бульоне	180	6,37	8,28	6,57	126,5	37/2
	Жаркое по-домашнему из свинины	120	8,44	20,23	11,36	262,63	259
	Компот из сухофруктов	150	0,38	0,00	13,72	54	6/10
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1,52	0,16	9,84	46,6	1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	33	2
ИТОГО ЗА ОБЕД		490	18,03	28,91	48,17	522,73	
ПОЛДНИК	Сдоба обыкновенная	50	4,41	3,25	27,00	156,66	8/12
	Кисель из сухофруктов	150	0,75	0,08	21,45	86,25	9/10
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	5,16	3,33	48,45	242,91	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1140	31,49	38,75	147,30	1056,46	
День 10							
ЗАВТРАК	Суп молочный с лапшой	150	2,55	2,78	9,00	71,25	21/2
	Какао с молоком	180	3,51	3,15	20,61	121,5	14/10
	Бутерброд с джемом	20	0,87	0,33	10,76	48,42	6
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	6,93	6,26	40,37	241,17	
10:00	Напиток из шиповника	100	0,10	0,05	8,65	32,5	15/10
ИТОГО ЗА 10:00		100	0,10	0,05	8,65	32,5	
ОБЕД	Суп-пюре из картофеля	150	1,88	1,95	8,85	61,5	25/2
	Биточки (котлеты) из мяса кур	50	6,32	6,58	8,29	116,08	5/9
	Горошница	110	11,37	4,58	26,32	180,37	2
	Компот из чернослива и изюма	180	0,63	0,00	19,44	76,5	5/10
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	1,52	0,16	9,84	46,6	1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	33	2
	Гренки (сухарики)	10	0,86	0,08	5,37	26,3	34/2
ИТОГО ЗА ОБЕД		540	23,90	13,59	84,79	540,35	
ПОЛДНИК	Вафли	50	1,70	15,10	22,25	265	3
	Кисломолочный напиток "Снежок"	150	4,05	3,75	16,20	118,5	6/н
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	5,75	18,85	38,45	383,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1190	36,68	38,75	172,26	1197,52	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		11820	314,17	372,05	1589,10	10889,19	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1182	31,42	37,21	158,91	1088,92	

Прошиито и пронумеровано

на 4/сертификат листах

Заведующий Д.Ю. Культикова



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 378228477860687393792280712198894233303137369391

Владелец Культикова Татьяна Юрьевна

Действителен с 06.05.2026 по 06.05.2027